

# PROGRAMMATION 2019-2020

FADOQ – RÉGION LANAUDIÈRE

UN HIVER À DÉCOUVRIR!

fadoq

Région Lanaudière



## Pour inscription ou information

450 759-7422 poste 231  
[loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca)  
[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

## Ateliers de créativité okler

Les ateliers vous amèneront dans une zone de curiosité et d'intuition, de plus, ils contribueront à votre gestuelle spontanée. À travers ces huit ateliers vous allez créer des œuvres abstraites avec différents médiums, stimuler votre pouvoir créatif de façon ludique, favoriser votre expression par le dessin libre et vous amuser sans contrainte avec des gestes et des couleurs.

**Dates :** les mardis du 28 janvier au 17 mars  
**Horaire :** 14 h 30 à 16 h

**Groupe :** 6 à 10 participants  
**Coût :** 150 \$ taxes et matériel inclus  
**Endroit :** 626, boul. Manseau, Joliette

## Cardio-Vélo (spinning)

### En partenariat avec Paras'cool

Le cours de Cardio-Vélo (spinning) est un entraînement en groupe sur des vélos stationnaires permettant d'améliorer la capacité cardiovasculaire dans une ambiance motivante et musicale. Ce cours s'adresse autant aux nouveaux initiés qu'aux athlètes de plus haut niveau. Le coût demandé inclus un rabais de 20 % sur le prix régulier, uniquement pour les membres FADOQ!

Durée des cours : 60 minutes

**Dates :** les jeudis du 6 janvier au 9 mai  
**Horaire :** 10 h à 11 h

**Groupe :** 8 à 15 participants  
**Coût :** 250 \$ taxes incluses (incluant un rabais de 20 % pour les membres FADOQ)  
**Endroit :** 710, rue Visitation, Saint-Charles-Borromée, suite 120. Vestiaires et douches sur place.

## Yoga oncologie

### En partenariat avec Clinique Kinésia

Un cours de yoga, inspiré de la méthode Bali, conçu pour les femmes atteintes de cancer du sein ou à moins de 3 ans dans leur processus de guérison. Le yoga peut être pratiqué durant la chimiothérapie et la radiothérapie pour diminuer la sensation de fatigue et améliorer la gestion du stress. Avec le consentement de l'équipe médicale, la pratique peut être reprise ou commencer environ 1 mois après la chirurgie (s'il-y-a lieu).

**Dates :** les jeudis du 16 janvier au 26 mars  
(relâche le 5 mars)  
**Horaire :** 16 h à 17 h 15

**Groupe :** 4 à 8 participantes  
**Coût :** 150 \$ taxes incluses  
**Endroit :** Clinique Kinésia,  
49 b, rue Beaupied,  
Notre-Dame-des-Prairies



**Pour inscription ou information**  
450 759-7422 poste 231  
loisirs@fadoqlanaudiere.ca  
www.fadoqlanaudiere.ca

## ■ Entraînement physique en groupe

*En partenariat avec Clinique Kinésia*

### ■ Mise en forme 50+

Un cours d'entraînement pour personnes actives avec une condition physique de niveau modéré à élevé (être capable de faire des exercices au sol). C'est une combinaison d'exercice musculaire et cardiovasculaire sous forme de circuit.

### ■ Étirement et stabilisation

Un cours qui permet de gagner de la flexibilité et de diminuer les tensions musculaires avec des exercices d'étirement. Nous travaillerons aussi les stabilisateurs du tronc qui sont importants afin de conserver de bons patrons moteurs et une bonne posture.

### ■ Aérobie 50+

Un cours classique d'aérobie adapté (avec ou sans saut) avec un 30 minutes d'exercice de musculation au sol.

*Groupe :* 4 à 6 participants  
*Coût :* 117 \$ taxes incluses  
*Endroit :* Clinique Kinésia, 49 b, rue Beaupied, Notre-Dame-des-Prairies

**Dates :** les mardis du 14 janvier au 24 mars  
(relâche le 3 mars)  
**Horaire :** 13 h à 14 h

**Dates :** les jeudis du 16 janvier au 26 mars  
(relâche le 5 mars)  
**Horaire :** 10 h à 11 h

**Dates :** les lundis, du 13 janvier au 23 mars  
(relâche le 2 mars)  
**Horaire :** 10 h à 11 h

## ■ Séance d'information #30 sec avant d'y croire

Contre le phénomène des fausses nouvelles! Lutter contre la désinformation! Créé par la Fédération professionnelle des journalistes du Québec (FPJQ), cette séance d'information animée par un journaliste a pour but de donner des outils nécessaires pour débusquer les « fake news » et affuter l'esprit critique.

**Date :** vendredi 21 février  
**Horaire :** 10 h à 11 h

*Groupe :* 20 participants  
*Coût :* gratuit  
*Endroit :* 626, boul. Manseau, Joliette

## ■ Conférence atelier sur les produits médicinaux naturels

Tout au long de cette conférence atelier, vous découvrirez les huiles essentielles et leurs propriétés tout en fabriquant un « kit hivernal » composé des éléments suivants :

- Sel d'Epsom (pour le bain)
- Sirop pour calmer la toux
- Baume musculaire « grippe »
- Tisane d'hiver

**Date :** samedi 1<sup>er</sup> février  
**Horaire :** 9 h à 13 h

*Groupe :* 6 à 10 participants  
*Coût :* 65 \$ taxes et matériel inclus  
(un kit hivernal par participant)

## ■ Réfléchir avec mes petits-enfants... la suite

Venez poursuivre l'exploration des moyens pour mieux réfléchir avec vos petits-enfants. À partir de textes, de questions typiques des enfants, vous aurez l'occasion de découvrir diverses méthodes pour les aider à apprendre et penser par eux-mêmes : questionner, trouver des exemples, faire des hypothèses, faire des liens logiques, etc.

**Date :** vendredi 28 février  
**Horaire :** 9 h 30 à 12 h

*Groupe :* 7 à 12 participants  
*Coût :* 15 \$ taxes incluses



### **Pour inscription ou information**

450 759-7422 poste 231  
loisirs@fadoqlanaudiere.ca  
www.fadoqlanaudiere.ca

## ■ Cuisine 50 +

### ■ Le diabète et l'alimentation

Dates : les mardis 21, 28 janvier et 4 février  
Horaire : 9 h à 12 h

### ■ Cuisine végétarienne

Dates : les jeudis 23, 30 janvier et 6 février  
Horaire : 9 h à 12 h

### ■ J'apprends à cuisiner pour homme seulement

Dates : les mardis 18, 25 février et 3 mars  
Horaire : 9 h à 12 h

### ■ Mon intestin, j'en prends soin

Dates : les jeudis 20, 27 février et 5 mars  
Horaire : 9 h à 12 h

## ■ Cuisiner avec Geneviève

Ces ateliers animés par Geneviève Longère vous feront découvrir de nouvelles techniques culinaires ou des tendances actuelles en alimentation.

### ■ À la découverte de la cuisson des viandes et du secret des sauces...

Date : vendredi 24 janvier  
Horaire : 9 h à 12 h

### ■ Place aux légumes!

Les légumes méritent plus que de les servir bouillis; à chaque légume sa recette. Endives, céleri-rave, poireau et compagnie.

Date : vendredi 7 février  
Horaire : 9 h à 12 h

### ■ Cuisine végétarienne

Dates : les mardis 17, 24 et 31 mars  
Horaire : 9 h à 12 h

### ■ Cuisiner à petit prix

Dates : les jeudis 19, 26 mars et 2 avril  
Horaire : 9 h à 12 h

---

Gruppe : 6 participants

Coût : 75 \$ taxes, portions cuisinées et matériel inclus

---



## LIEU DES ATELIERS DE CUISINE

Salles de formation de  
FADOQ – Région Lanaudière

626, boulevard Manseau  
(stationnement à l'arrière  
ou dans les rues environnantes)

### ■ Dans le cochon tout est bon!

Fabrication de saucisses maison, rillettes et condiments d'accompagnement.

Date : vendredi 13 mars  
Horaire : 9 h à 12 h

---

Gruppe : 6 participants

Coût : 40 \$ taxes, portions cuisinées et matériel inclus

---

What time does  
the plane leave?

¿A qué hora  
sale el avión?



## Pour inscription ou information

450 759-7422 poste 231  
loisirs@fadoqlanaudiere.ca  
www.fadoqlanaudiere.ca

## Ateliers de langues... axés sur le voyage

### Anglais niveau 1

Dates : les mercredis du 22 janvier au 11 mars  
Horaire : 9 h à 11 h

### Anglais niveau 2

Dates : les lundis du 20 janvier au 9 mars  
Horaire : 9 h à 11 h (groupe jour)  
Dates : les mercredis du 22 janvier au 11 mars  
Horaire : 18 h à 20 h (groupe soir)

### Anglais niveau 3

Dates : les lundis du 20 janvier au 9 mars  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

### Anglais avancé – conversation

Dates : les mercredis du 22 janvier au 11 mars  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30

### Espagnol niveau 1

Dates : les mercredis du 22 janvier au 11 mars  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30 (groupe jour)  
Horaire : 18 h à 20 h (groupe soir)

## Ateliers de formation en informatique

En petit groupe de 5 à 6 participants pour un  
apprentissage personnalisé!

### Passage à Windows 10

Dates : les mardis 4 et 11 février  
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30  
ou  
Dates : les jeudis 12 et 19 mars  
Horaire : 9 h à 12 h  
Coût : 55 \$ taxes et matériel inclus

### Initiation aux réseaux sociaux - Facebook et Messenger - pour tablettes tactiles - ordinateur portable

Dates : les mardis 4, 11, 18 et 25 février  
Horaire : 9 h à 12 h  
Coût : 90 \$ taxes et matériel inclus

### Espagnol niveau 2

(prérequis niveau 1 ou test de classement)

Dates : les mercredis du 22 janvier au 11 mars  
Horaire : 9 h à 11 h (groupe jour)  
Dates : les jeudis du 23 janvier au 12 mars  
Horaire : 18 h à 20 h (groupe soir)

### Espagnol avancé – conversation

Dates : les mardis du 21 janvier au 10 mars  
Horaire : 18 h à 20 h

Groupe : 8 à 14 participants  
Coût : 95 \$ taxes et fascicule d'exercices inclus  
Endroit : 626, boul. Manseau, Joliette

## LIEU DES ATELIERS DE LANGUES ET DES COURS INFORMATIQUES

Salles de formation de  
FADOQ – Région Lanaudière

626, boulevard Manseau  
(stationnement à l'arrière  
ou dans les rues environnantes)

### Bien connaître votre ordinateur

Dates : les mardis 21, 28 janvier, 4, 11 et 18 février  
Horaire : 9 h à 12 h  
Coût : 115 \$ taxes et matériel inclus

### Tablettes tactiles Android

Dates : les jeudis 30 janvier, 6, 13 et 20 février  
Horaire : 9 h à 12 h  
ou  
Dates : les mardis 25 février, 3, 10 et 17 mars  
Horaire : 13 h à 16 h 30  
Coût : 90 \$ taxes et matériel inclus

### Tablettes tactiles Apple

Dates : les jeudis 30 janvier, 6, 13, et 20 février  
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30  
ou  
Dates : les mardis 25 février, 3, 10 et 17 mars  
Horaire : 9 h à 12 h  
Coût : 90 \$ taxes et matériel inclus

## Pour inscription ou information

450 759-7422 poste 231  
loisirs@fadoqlanaudiere.ca  
www.fadoqlanaudiere.ca

## Ateliers de formation... axés sur la culture

### Ateliers de photo

- Bien connaître votre appareil photo / niveau 1

Dates : les lundis 27 janvier, 3, 10 et 17 février  
Horaire : 9 h 30 à 11 h 30  
Groupe : 8 à 12 participants  
Coût : 80 \$ taxes incluses

- Introduction au traitement numérique des photos (prérequis photo niveau 1 et savoir se servir d'un ordinateur)

Dates : les lundis du 27 janvier au 2 mars  
Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30  
Groupe : 6 à 8 participants  
Coût : 160 \$ taxes incluses

- Initiation à la photographie / niveau 2 (Prérequis photo niveau 1)

Dates : les lundis du 9 au 30 mars plus une sortie pratique, le dimanche 15 mars, dans le secteur de L'Assomption, en avant-midi (8 h 30 à 12 h 30)  
Horaire : 9 h 30 à 11 h 30  
Groupe : 8 à 12 participants  
Coût : 95 \$ taxes incluses

- Photographie encore plus / niveau 3 (Prérequis photo niveau 2)

Dates : les lundis 20, 27 avril, 4, 11 et 18 mai  
Horaire : de 9 h 30 à 11 h 30  
Groupe : 8 à 12 participants  
Coût : 95 \$ taxes incluses

### Photographie niveau avancé **NOUVEAUTÉ**

(Prérequis photo niveau 3 / trépied / tenue vestimentaire appropriée aux conditions météo et à la marche)

Ces nouveaux ateliers s'adressent aux photographes aguerris et sont essentiellement axés sur la pratique de la photographie selon une approche personnalisée, en regard des intérêts de tous et chacun. Les participants travailleront en groupe et en petits groupes sur des projets personnels supervisés. Comme cette série d'ateliers sera offerte régulièrement (à chaque programmation), les participants pourront s'y réinscrire aussi souvent que souhaité.

Dates : les lundis 20, 27 avril, 4, 11 et 18 mai  
Horaire : 13 h 30 à 16 h  
Groupe : 7 à 10 participants  
Coût : 115 \$ taxes incluses

### Ateliers d'initiation à l'écriture

Dates : les jeudis du 23 janvier au 12 mars  
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30  
Groupe : 8 à 10 participants  
Coût : 105 \$ taxes incluses

### Initiation au crayon à la mine

Date : vendredi 24 janvier  
Horaire : 9 h à 12 h  
Groupe : 6 à 12 participants  
Coût : 30 \$ taxes et matériel inclus



### Dessin au crayon à la mine niveau 1

Dates : les jeudis du 6 février au 26 mars  
Horaire : 9 h à 11 h 30

### Dessin au crayon à la mine niveau 2

Dates : les jeudis du 6 février au 26 mars  
Horaire : 13 h 30 à 16 h  
Groupe : 6 à 8 participants  
Coût : 180 \$ taxes incluses (le matériel n'est pas inclus)

#### LIEU DES ATELIERS CULTURELS ET DE PHOTOGRAPHIE

Salles de formation de  
FADOQ – Région Lanaudière

626, boulevard Manseau  
(stationnement à l'arrière  
ou dans les rues environnantes)

### Activités avec le Musée d'art de Joliette

#### Conférences boîte à lunch

Une fois par mois, le MAJ vous invite à rencontrer des professionnels du milieu des arts (artistes, historiens de l'art, commissaires, conservateurs, professeurs universitaires, chercheurs etc.) dans le but de partager un repas et une conversation.

Dates : les jeudis 20 février, 19 mars et 16 avril  
Horaire : 13 h à 16 h  
Coût : 8 \$ - Apportez votre lunch!

### Voyage au Musée national des beaux-arts du Québec

Et si on se réchauffait le cœur grâce à la superbe exposition Frida Kahlo, Diego Rivera et le modernisme mexicain- la Collection Gelman?! Suivez le comité voyage du MAJ jusqu'au Musée national des beaux-arts du Québec pour profiter d'une visite commentée dynamique. Puis, dégustez un savoureux repas au restaurant Signé Lepage. C'est une journée riche en couleurs qui vous attend!

Date : vendredi 27 mars  
Horaire : 7 h 30 à 19 h  
Coût : 115 \$, taxes, transport en autobus, accès aux salles d'exposition, visite commentée et repas inclus.

## Pour inscription ou information

450 759-7422 poste 231  
loisirs@fadoqlanaudiere.ca  
www.fadoqlanaudiere.ca

## Sorties plein air d'hiver

### Ski de fond à Saint-Roch-L'Achigan distance 10 km, niveau facile

Date : vendredi 17 janvier  
Horaire : 13 h à 16 h  
Groupe : 20 participants maximum  
Coût : gratuit – inscription requise  
Endroit : piste les skis fonneux – Saint-Roch-L'Achigan. Tourner à droite après le Tim Horton situé sur la rue Armand Majeau et suivre les indications pour skis fonneux.

### Ski de fond à Rawdon distance 8 km, niveau facile

Date : vendredi 24 janvier  
Horaire : 13 h à 16 h  
Groupe : 20 participants maximum  
Coût : gratuit – inscription requise  
Endroit : départ du club de golf de Rawdon, 3999, Lakeshore Drive, Rawdon

### Ski de fond et raquette à la Montagne Coupée

Votre accompagnatrice fera du ski de fond en avant-midi et de la raquette en après-midi.

Date : vendredi 31 janvier  
Horaire : de 10 h à 15 h (apportez votre lunch ou casse-croûte sur place)  
Groupe : 15 à 25 participants maximum  
Coût : 13 \$, chocolat chaud ou café et taxes incluses  
Endroit : 204, chemin Montagne Coupée, Saint-Jean-de-Matha  
\* Prêt gratuit de raquette et de bâton de marche disponible

### Ski de fond sur la Transterreboune 10 km, niveau facile

Date : vendredi 7 février  
Horaire : 13 h à 16 h  
Groupe : 20 participants maximum  
Coût : gratuit – inscription requise  
Endroits : rendez-vous au stationnement sur la rue du Bourdages dans le parc de la Pommeraie, Terrebonne

### Raquette au Cap de la fée à Saint-Donat 6 km niveau intermédiaire

Date : samedi 8 février  
Horaire : 10 h à 15 h  
Coût : gratuit – inscription requise  
Groupe : 20 participants maximum  
Endroit : rendez-vous au stationnement situé au 1712, chemin Régimbald à Saint-Donat  
\* Prêt gratuit de raquette et de bâton de marche disponible

### Marche et patin – Matin des 50+ du Festi-Glace sur la rivière L'Assomption

Réchauffements, marche active, patinage et collations vous seront offerts.

Date : lundi 10 février  
Horaire : 9 h 30 à 12 h  
Coût : gratuit – inscription requise  
Groupe : illimité!  
Endroit : rendez-vous au parc des Champs Élysées, Notre-Dame-des-Prairies

### Raquette à Rawdon, secteur Pontbriand 4 km niveau intermédiaire

Date : vendredi 14 février  
Horaire : 13 h à 16 h  
Coût : gratuit – inscription requise  
Groupe : 20 participants maximum  
Endroit : rendez-vous au bout du stationnement de la Source bains nordiques, 4200 Rue Forest Hill, Rawdon  
\* Prêt gratuit de raquette et de bâton de marche disponible

### Raquette à Chertsey 6 km niveau facile

Date : vendredi 21 février  
Horaire : 13 h à 16 h  
Groupe : 20 participants maximum  
Coût : gratuit – inscription requise  
Endroit : rendez-vous au stationnement des Sentiers de l'amitié, situés au bout de l'avenue de l'Amitié, Chertsey  
\* Prêt gratuit de raquette et de bâton de marche disponible

### Patin sur la rivière L'Assomption

Date : vendredi 28 février  
Horaire : 13 h à 16 h  
Groupe : 20 participants maximum  
Coût : gratuit – inscription requise  
Endroit : rendez-vous au Pavillon de la rivière, au bout de la rue Fabre (parc Louis-Querbes), Joliette

### Marche en sentier urbain à Notre-Dame-des-Prairies 7 km niveau facile

Date : vendredi 6 mars  
Horaire : de 13 h à 16 h  
Coût : gratuit – inscription requise  
Groupe : 20 personnes maximum  
Endroit : rendez-vous dans le stationnement du rang Sainte-Julie à Notre-Dame-des-Prairies

### Ligue amicale de hockey 50+ calibre B et C

Prochaine saison du 16 septembre 2019 au 23 avril 2020 (vous pouvez joindre la ligue en cours de saison si des places sont disponibles)

Horaire calibre B : lundi, mercredi, vendredi de 10 h 30 à 12 h (2 fois semaine)  
Coût calibre B : 780 \$ taxes incluses  
Horaire calibre C : jeudi de 13 h à 14 h 30 (1 fois semaine)  
Coût calibre C : 390 \$ taxes incluses

Équipes : 11 joueurs par équipe  
Endroit : Cité du sport, 2485, boulevard des Entreprises, Terrebonne  
Information et inscription : Marcel Thibault, 450 492-8551 ou marcelthibault15@hotmail.com

INSCRIPTION REQUISE CAR EN CAS DE MAUVAISE MÉTÉO OU DE MAUVAISE CONDITION DES SENTIERS LA SORTIE EST ANNULÉE ET NOUS VOULONS POUVOIR VOUS EN AVISER.

# PROGRAMMES

## Pour inscription ou information

450 759-7422 poste 225  
programmes@fadoqlanaudiere.ca  
www.fadoqlanaudiere.ca

### ■ Aîné-Avisé

Les séances d'information Aîné-Avisé ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance, à la fraude et à l'intimidation envers les aînés.

**Animation gratuite disponible pour les groupes.**

[www.aineavise.ca](http://www.aineavise.ca)



### ■ Dans la peau d'un aîné

Dans la peau d'un aîné est un atelier de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain.

Au cours d'une séance, les participants vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante et les contraintes et défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien.

**Animation gratuite disponible pour les groupes.**

[www.bientraitance.ca](http://www.bientraitance.ca)

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

### ■ Main d'œuvre 50+

La plateforme maindoeuvre50plus.com fait le lien entre les chercheurs d'emploi de 50 ans ou plus et les employeurs à la recherche de candidat expérimentés. L'inscription est facile et totalement gratuite, tant pour les employeurs que les chercheurs d'emploi.



[www.maindoeuvre50plus.com/lanaudiere](http://www.maindoeuvre50plus.com/lanaudiere)

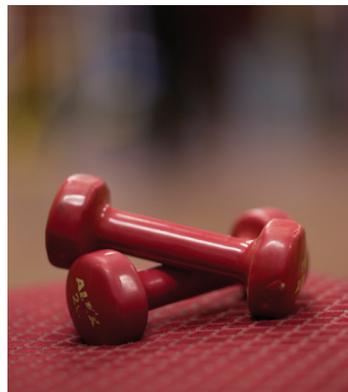
### ■ ViActive

Le programme Viactive consiste en de l'activité physique adaptée aux aînés offerts par des animateurs bénévoles formés par un professionnel de la santé.

Il est possible de se joindre à un groupe existant ou encore d'en démarrer un nouveau en suivant une formation offerte gratuitement.



[www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-socio-educatives/viactive](http://www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-socio-educatives/viactive)



Crédit photos : gracileusété Stéphanie Brissette

# VOYAGER AVEC FADOQ... UNE BONNE IDÉE!



- Saviez-vous que les clubs FADOQ lanauchois vous proposent plusieurs voyages et sorties d'une journée ou plus à la grandeur du Québec, ainsi que quelques-uns à l'extérieur du pays?
- Que ce soit pour une croisière, une soirée au casino, une visite guidée ou un souper-spectacle, les clubs FADOQ lanauchois organisent pour vous des sorties et des voyages qui sauront vous plaire!
- Pour connaître tous les détails et la personne responsable, consultez la rubrique voyages du site de FADOQ - Région Lanaudière au [www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/voyage](http://www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/voyage) ou contactez votre club FADOQ.

## RANDONNÉE EN ALSACE

Randonnée pédestre accompagnée de Joliette

15 au 23 juin 2020

9 jours - 7 nuits / 17 repas

Départ garanti à partir de 14 passagers  
Petit groupe de 14 à 16 personnes

### RAISONS DE PARTIR EN ALSACE

- 1 Découverte des plus beaux villages alsaciens
- 2 Dîner dans une Winstub alsacienne
- 3 Dégustation de vin blanc alsacien !
- 4 Randonnée sans portage de sac
- 5 Découverte libre de Strasbourg et de Colmar



NIVEAU

Groupe exclusif pour les  
membres de la FADOQ



Région Lanaudière



Le voyage est une initiative de FADOQ Région Lanaudière en collaboration avec Voyages Nouveau Monde.

**Pour information:** Edith Monette au 450-759-7422 #231 (FADOQ - Région Lanaudière)

**Pour réservation:** Cynthia Pinard au 450-755-5557 # 225 (Agence de Voyages)

### LE PRIX COMPREND

- Accompagnateur à partir de Joliette
- Vols internationaux directs
- Hébergement confortable 2\* + 3\*
- Repas mentionnés au programme
- Activités incluses au programme
- Transferts privés à destination
- Taxes de séjour
- Encadrement par un guide de randonnée professionnel, du jour 3 au matin au jour 8
- Transport des bagages entre les étapes

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Transport de Joliette à Montréal offert en supplément
- Frais de formalités tels que passeport et autres
- Boissons et dépenses personnelles
- Repas non inclus au programme
- Visites non inscrites au programme
- Pourboires
- Assurances

En collaboration avec



SENTIERS DU MONDE

À partir de  
**3 659\$ / pers**  
en occ. double\*

\*Incluant rabais payé  
comptant de 90\$/pers.

Prix régulier 3 749\$

Supplément simple  
de 785\$

# JOURNÉE PORTE OUVERTE



- FADOQ – Région Lanaudière vous ouvre ses portes et vous invite à venir rencontrer l'équipe régionale, ainsi que les différents formateurs dans une ambiance conviviale! Venez visiter nos locaux et salles de formation nouvellement aménagés et nous rencontrer afin de mieux connaître nos activités, nos services et notre accueil chaleureux!

Date : Le jeudi 27 février 2020  
 Horaire : **de 14 h à 19 h**  
 Endroit : 626, boulevard Manseau, Joliette  
 Coût : gratuit!



## FORUM DIVERSITÉ

- Parce que nous ne sommes pas si différents les uns des autres et que nous avons tout à gagner à mieux nous connaître et nous comprendre, venez participer à ce Forum diversité qui traitera de questions d'intégration et des différences culturelles, sexuelles et physiques.

La formule est répétée à trois reprises et ce, dans un lieu différent afin de permettre au plus grand nombre de personnes d'y assister à proximité de votre domicile. La conférence d'ouverture sera prononcée par Jasmin Roy, acteur, animateur et conférencier bien connu.

17 janvier de 9 h à 12 h : Municipalité Sainte-Béatrix  
 24 janvier de 9 h à 12 h : Centre St-Jean-De-Bosco à Saint-Charles-Borromée  
 31 janvier de 9 h à 12 h : Centre à Nous à Repentigny  
 Coût : 10 \$ incluant une collation  
 Réservation obligatoire : 450 759-7422 poste 231

## SOUPER THÉMATIQUE POUR LA SAINT-VALENTIN

**Uniquement pour les membres FADOQ!**

- Prenez part à ce souper gastronomique aux couleurs de l'amour, en couple ou entre amis!

Date : jeudi 13 février 2020 dès 18 h

Endroit : Hôtel Château Joliette, 450, rue St-Thomas, Joliette, salle Lindsay

Coût : 48 \$ taxes et service inclus (brevages et alcool en sus)

Réservations requises  
 450 759-7422 poste 231  
 loisirs@fadoqlanaudiere.ca

## MENU 4 SERVICES

- Crème aux poivrons grillés, ail blanchi et tomates
- Tarte aux tomates et ail confit, basilic frais, copeaux de fromage Reggiano et un filet de miel d'été Abelha et Aristée
- Mignon de porc farci au Fêlard et basilic, sauce aux pommes, fruits des champs et gin Seventh Heaven
- Verrine chocolat café et son caramel de Tia Maria



CHÂTEAU  
JOLIETTE  
HOTEL | CONFÉRENCE | MARIAGES

## FORFAIT

Forfait hébergement disponible incluant le petit déjeuner gourmand : 125 \$ plus taxes pour une personne ou 140 \$ plus taxes pour deux personnes (pourboire inclus).  
 Information : Claudine Boisvert au 1 800 361-0572 ou 450 752-2525 poste 101.

Centre culturel Desjardins

## LES IMMORTELS

Découvrez la PROGRAMMATION 2019/2020

450-759-6202  
 spectaclesjoliette.com

Vous aidez une personne âgée en perte d'autonomie ! Appelez-nous

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
LANAUDIÈRE

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
LAPPUI.ORG

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.